

پرسش و پاسخ

نویز داروها تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر تر پاسخ به سوالات مصرف داروی توصیه می شود، پس از مشورت با متخصص مصرف نمود.

دکتر محمد حسین عزیزی
متخصص صنایع غذایی

آیا کیسه‌های چای کیسه‌ای سرطان‌زاست؟

کیسه‌های چای اگر از مواد اولیه (کاغذ نامرغوب) تهیه شود قطعا حامل عوامل بیماری زا خواهد بود البته بیماری زا بودن آن، آنی نیست و به مرور زمان ایجاد مشکل خواهد کرد. خطر ساز بودن کیسه‌هایی که در تولید چای کیسه‌ای استفاده می‌شود به کیفیت کاغذ به کار رفته در تولید آن بستگی دارد. اگر کاغذ از نوع نامرغوب باشد، ممکن است به ترکیبات کلره از جمله اپی‌کلروهیدرین آلوده باشد. از آن جا که کاغذ را برای استفاده در چای کیسه‌ای، با کلر بی‌رنگ می‌کنند، این قضیه چندان دور از ذهن نیست که به اپی کلروهیدرین آغشته شود. به علاوه موضوع دیگری هم مطرح است که گفته می‌شود در محصولات پلاستیکی و بعد از آن هم در کاغذ چای‌های کیسه‌ای، ممکن است ماده شیمیایی فتالات وجود داشته باشد. در کنار روند فرآوری و اضافه کردن برخی مواد به چای‌های کیسه‌ای- احتمالا یکی دیگر از دلایل آلودگی این چای‌ها همان استفاده از کاغذ باشد. در حقیقت استفاده از کاغذ این چای‌ها برای بسته‌بندی به شکل کیسه‌ای شاید بتواند سبب آلودگی آن به فتالات شود.»

بیشتر بدانیم

زنان سحر خیز کمتر افسرده می‌شوند

محققان می‌گویند زنانی که صبح‌ها زود از خواب بیدار می‌شوند، در قیاس با زنانی که دوست دارند تا دیروقت بخوایند، کمتر در معرض احتمال ابتلا به افسردگی هستند. به گزارش شفاف، محققان معتقدند قرار گرفتن در معرض نور صبحگاهی، خطر ابتلا به افسردگی را احتمالاً کاهش می‌دهد به طوری که در باره زنان، این خطر ۱۲ تا ۲۷ درصد کمتر است. معمولاً افراد از لحاظ الگوی خواب به دودسته تقسیم می‌شوند؛ دسته اول افرادی هستند که صبح‌های زود از خواب بیدار می‌شوند و شب‌ها نیز زود می‌خوابند و دسته دوم افرادی هستند که صبح‌ها تا دیروقت می‌خوابند و شب‌ها نیز تا دیروقت بیدار می‌مانند. زنانی که صبح‌ها تا دیروقت می‌خوابند و شب‌ها نیز تا دیروقت بیدار می‌مانند، بیشتر احتمال دارد به افسردگی مبتلا شوند. افرادی که اساساً تمایل به دیر بیدار شدن دارند، می‌توانند با زودتر بیدار شدن و قرار گرفتن در معرض نور صبحگاهی، خطر ابتلای خود به بیماری افسردگی را کاهش دهند.

فواید رژیم غذایی «کتوژنیک» برای پوست

رژیم غذایی ضد التهابی می تواند موجب عارضه‌ای به نام پروریگو پیکمنتوزا شود که معمولاً به آن کهیرهای کتونی می‌گویند. در رژیم‌های کتوژنیک، افراد

بهداشت پوست



در رژیم کتوژنیک، به جای کربوهیدرات‌، چربی‌ها می‌سوزد و احساس سیری بیشتری می‌کنید. با افزودن چربی‌های بیشتر به رژیم غذایی و حذف کربوهیدرات‌ها، بدن را در یک حالت طبیعی متابولیک قرار می‌دهید که به آن کتون‌زدگی می‌گویند و طی آن، بدن چربی‌ها را به کتون‌ها تبدیل می‌کند و کتون‌ها به جای پروتئین و کربوهیدرات‌ها تبدیل به منبع اصلی انرژی می‌شوند و از لحاظ تئوریک کاهش وزن خواهید داشت.

فواید رژیم غذایی کتوژنیک چیست؟

هر چند رژیم کتوژنیک در اصل برای کمک به کنترل صرع در کودکان به وجود آمد اما مقاله‌ها و توصیه‌های بعدی تصریح کردند که افزایش مصرف چربی و کاهش مصرف کربوهیدرات می‌تواند راهی مؤثر برای کنترل سرطان و کاهش قند خون در دیابت نوع دوم باشد؛ اما این روزها، کاهش وزن معروف‌ترین نتیجه‌ای است که در باره رژیم‌های کتوژنیک مطرح است.

عوارض ناخوشایند

کاهش مصرف کربوهیدرات می‌تواند مجبوران کند فیبر خیلی کمی مصرف در نتیجه مشکلاتی در گوارش‌تان پیدا کنید. پیوست مشکلی رایج در رژیم کتوژنیک است چون مصرف غذاهای فیبر دار، میوه و سبزی بسیار محدود می‌شود. از همه مهم‌تر، محدود کننده بودن رژیم کتوژنیک می‌تواند موجب اختلال خوردن در برخی افراد شود از این رو رژیم کتوژنیک به آن‌هایی که سابقه

مشخص نیست. عده‌ای گزارش می‌کنند که با این رژیم، پوستشان شفاف‌تر و روشن‌تر شده است در حالی که عده‌ای دیگر با کهیرهای قرمز و خارش‌دار در قسمت بالاتنه روبه‌رو می‌شوند.

اختلال خوردن دارد، در توصیه نمی‌شود.

تاثیر روی پوست

اگر رژیم کم کربوهیدرات به درستی اجرا شود، می‌تواند اثر خوبی روی پوست بگذارد یعنی با حذف کربوهیدرات‌های ساده و افزایش مصرف چربی‌های سالم می‌توانید التهاب‌های اضافه بدن را هدف بگیرید. التهاب، عامل اصلی بروز آکنه است. این کربوهیدرات‌های ساده هستند که التهاب ایجاد می‌کنند. وقتی شما التهاب را در بدن‌تان کاهش می‌دهید، می‌توانید اثرش را روی پوست ببینید، چون پوست‌تان در خشان‌تر و کمتر ملتهب می‌شود.

افزایش مصرف چربی چه اثری روی پوست دارد؟

اسیدهای چرب امگا۳ برای پوست و مو بسیار مفیدند. خیلی از افراد نگران این هستند که مصرف زیاد چربی باعث بروز آکنه می‌شود اما این طور نیست. باز هم نکته این جاست که در رژیم کتوژنیک مجاز نیستید هر نوع چربی مصرف کنید.

رژیم کتوژنیک برای پوست خوب است یا بد؟

هر چند رژیم کتوژنیک این ظرفیت را دارد که آکنه را برطرف کند اما اثر هنوز تضمین شده نیست، چون صرف نظر از همه این حرف‌ها، پوست هر کسی متفاوت است.

اشنیر من

آشنایی با بیماری‌ها

نارسای کلیه، بیماری خاموش اما در دسرساز

نارسایی کلیه زمانی اتفاق می‌افتد که فعالیت کلیه و عملکرد آن نتواند سموم داخل بدن را دفع کند. از کار افتادن کلیه حتما به معنای ایجاد اختلال در دفع ادرار نیست، حتی ممکن است حجم ادرار در ۲۴ ساعت نیز از دیگران بیشتر باشد اما کیفیت کافی نداشته باشد تا سموم بدن را دفع کند. حتی گاهی پذیرش این موضوع برای بیمارانی که کلیه خود را از دست داده‌اند، با استناد به این که «ما هنوز دفع ادرار داریم» سخت است. دکتر عباس بصیری، جراح کلیه و مجاری ادراری و استاد دانشگاه شهید بهشتی در باره نارسایی کلیه نکات مفیدی را ارائه می‌دهد. برای رسیدن به نارسایی کامل کلیه پنج مرحله وجود دارد که در هر حله پنجم بیمار باید دیالیز شود. علایم نارسایی کلیه می‌تواند بی‌اشتهایی، ضعف عمومی، سستی و بی‌حالی، بی‌حوصلگی، خستگی و گاهی خارش بدن باشد. البته این علایم در نارسایی قطعی و کلی ظاهر می‌شود و نباید انتظار داشت در مراحل اولیه هم همین نشانه‌ها دیده شود.

کلیه خاموش را در یادید

نارسایی کلیه در مراحل اولیه، خاموش است و شاید هیچ علامت خاصی برای فرد ایجاد نکند. ما معتقدیم آماری که برای بیماران کلیوی وجود دارد ۱۰ برابر افرادی است که هم اکنون دیالیز می‌شوند. تعداد زیادی از بیماران هنوز به بیماری خود آگاه نیستند زیرا علایم‌شان هنوز شدید نشده است و نارسایی کلیه هم در آن هاطعی نیست.

بکشته‌ها

سلامت عمومی

پیوست یکی از عوامل ایجاد بیماری های کلیه

مطالعات جدید نشان می‌دهد پیوست احتمال ابتلا به بیماری‌های مزمن کلیه و نارسایی آن را افزایش می‌دهد. بررسی پرونده سلامت بیش از ۳/۵ میلیون آمریکایی نشان می‌دهد پیوست یکی از عوامل بروز بیماری‌های کلیه است. این مطالعه که توسط محققان در ممفیس صورت گرفته است، نشان می‌دهد هر چه میزان و مدت پیوست بیشتر باشد، احتمال ابتلا به بیماری‌های کلیه نیز افزایش می‌یابد. محققان احتمال می‌دهند پیوست نشانه تغییرات میکروبی در روده است و این تغییر می‌تواند زمینه‌ر ابرای التهاب و بیماری‌های مختلف فراهم کند. حدود ۳۰ درصد جمعیت جهان در طول عمر خود به پیوست مبتلا می‌شوند و این عارضه در برخی شرایط پزشکی مانند شیمی درمانی، استفاده از داروهای خاص و بارداری شدیدتر می‌شود.

مشاوره تخصصی و وقت سفارت اسپانیا (ویزای شینگن) **t.me/parmisagency**

صربستان تا یلند مالزی

گرجستان آنتالیا

۲۸۴۲۰۴۲۰

WWW.PARMISTOUR.IR

تمایزده اختصاص هتل ۵ ستاره یارمیر کتر **پارمیس**

اخذ ویزای اوکراین با کمترین هزینه و سریعترین زمان ممکن

اخذ ویزای کاری و تحصیلی در کشور های

آلمان و انگلستان با شرایط ویژه برای لیسانسه ها

حقوق ۳۸۰۶۹

۲۲۲-۹۲۲

استانبول - آنتالیا

از میر - تفلیس

حقوق ۳۸۰۶۹

۲۲۲-۹۲۲

مشهد - کیش - مشهد

پرواز زاگرس بهرین

موج آبی

اخذ ویزای شینگن تضمینی

ورود VIP به سفارت

۳۱۳۰۰

کیش

تور اروپا

استانبول - آنتالیا

از میر - تفلیس

حقوق ۳۸۰۶۹

۲۲۲-۹۲۲

مشهد - کیش - مشهد

پرواز زاگرس بهرین

۳۷۵۰۵

با شرایط ویژه

گرجستان ترکیه مالزی تایلند

تمامی تورها با اقساط بلندمدت

۳۷۵۰۵

۰۵۱-۰۵۱

امکانی جدید

از آذین گشت

تور یک روزه

طبیعت زیبای درون گر

(صبحانه، ناهار، میان وعده) ۵۰۰۰۰ تومان

اروپا

ایتالیا | فرانسه | سوئیس

روسیه | صربستان

تشریفات پرواز

TASHRIFAT PARVAZ

۰۵۱-۳۱۴۰۶

خدمات رایگان: تهر بازی - سینما بعدی - تفریح جزیره

بین خیام جنوبی ۸/۶ | پلر ۲۸ | قله ۱+۱

@VipParvaz

چارت روزانه

کیش

تور اروپا

استانبول - آنتالیا

از میر - تفلیس

حقوق ۳۸۰۶۹

۲۲۲-۹۲۲

مشهد - کیش - مشهد

پرواز زاگرس بهرین

۳۶۰۳۶۰۱۰

کیش

تخصصی ماست

۳۶۰۳۶۰۱۰

۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۲

تور خارج

کیش قسم اصفهان شیراز شمال

۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۳

تور داخل

پیشگامان سفری دیگر (صادق)

۳۷۱۳۷۰۳۱-۶

کیش

دبی چین مالزی قبرس

بلغارستان صربستان ترکیه

۳۶۰۹۹۹۳۴

فلامینگو

سپهر بال

www.Sepehrbal.ir

پایین ترین نرخ فروش بلیط

چارتی و سیستمی کلیه مسیرهای پروازی

کیش

تخصصی ماست

۳۶۰۳۶۰۱۰

۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۲

تور خارج

کیش قسم اصفهان شیراز شمال

۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۳

تور داخل

پیشگامان سفری دیگر (صادق)

۳۷۱۳۷۰۳۱-۶

استانبول ارمنستان

دبی گرجستان آنتالیا

۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۲

تور خارج

کیش قسم اصفهان شیراز شمال

۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۳

تور داخل

پیشگامان سفری دیگر (صادق)

۳۷۱۳۷۰۳۱-۶

تایلند | مالزی | سنگاپور

آنتالیا | دبی | گرجستان

۰۵۱-۳۱۴۰۶

خدمات رایگان: تهر بازی - سینما بعدی - تفریح جزیره

بین خیام جنوبی ۸/۶ | پلر ۲۸ | قله ۱+۱

@VipParvaz

چارت روزانه

کیش

ایران کردی غار سهولان

نماینده انحصاری حوزه گردشگری: ۰۵۰۳۲۲۹۰۰۵۰

غار سهولان دومین غار بزرگ آبی ایران است و در حدود ۴۲ کیلومتری شمال شرقی مهاباد در محور مهاباد - بوکان در آذربایجان غربی قرار دارد. این غار در قدیم خانه مردم پارنی تبار بوده است.

به گزارش ایسنا غار آبی تاریخی سهولان یکی از مهمترین و کم نظیرترین غارهای طبیعی کشور و از شگفت‌انگیزترین جلوه های طبیعت زیبای استان آذربایجان غربی بشمار می‌رود.

این غار روزانه پذیرای حدود یک هزار گردشگر و مسافری است که از اقصی نقاط کشور برای دیدن این پدیده طبیعی به مهاباد سفر می‌کنند.

غار سهولان به زبان کردی به معنی یخندان است و این غار در نزدیکی روستایی به همین نام قرار گرفته است. مردم محلی غار را کونه کوتر، یعنی لانه کیوتر نیز می نامند. دلیل این نامگذاری وجود تعداد زیادی لانه کیوتر درون غار است.مساحت داخلی غار سهولان حدود ۶۰۰ مترمربع است و محتویات غار سنگ های آهکی است. ارتفاع سقف غار تا سطح دریاچه این ۵۰ متر است و عمق آب در برخی جاها به ۲۲ متر می‌رسد. اختلاف دمای درون و بیرون غار بین ۱۰ الی ۱۵ درجه است.غار سهولان شبیه غار علیصدر در همدان است. این غار آبی با جلوه های طبیعی و فندیل‌های منحصر به فردی که دارد در دامنه رشته کوه‌های کوثر قرار دارد. این پدیده زیبا و نادر دارای ۲ دهانه است. مطالعات غارشناسان نشان می‌دهد که این غار بر اثر فعالیت های زمین شناسی به اواخر دوره کرتانه برمی گردد که قدمت آن به ۷۰ میلیون سال قبل بازمی گردد. این غار ۱۰۰ سال پیش برای اولین بار توسط ژاک دمرگان فرانسوی مورد کاوش و بررسی قرار گرفت.